

# Κάταγμα Κεφαλής Βραχιονίου Ανοικτή Ανάταξη και Εσωτερική Οστεοσύνθεση

## Πόνος

Κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης πραγματοποιείται συνήθως νευρικός αποκλεισμός (μπλοκ). Αυτό σημαίνει ότι αμέσως μετά την επέμβαση θα αισθάνεστε τον ώμο και το χέρι σας μουδιασμένα και αδύναμα. Αυτό μπορεί να διαρκέσει για μερικές ώρες. Μετά το πέρας του μουδιάσματος, θα νιώσετε πόνο έως έναν βαθμό και θα σας δοθούν παυσίπονα για το σπίτι. Τις πρώτες ημέρες μετεγχειρητικά θα σας βοηθήσει η λήψη παρακεταμόλης (Deron) και ενός αντιφλεγμονώδους, τα οποία και θα διακόψετε μόλις ο πόνος σας γίνει υποφερτός.

Σημαντικό ρόλο στην μείωση του πόνου παίζει και η διαλείπουσα Παγοθεραπεία για 15 λεπτά, 3 φορές την ημέρα, τις πρώτες 7 ημέρες μετά το χειρουργείο.

## Νάρθηκας

Μετά το χειρουργείο θα πρέπει το χέρι σας να τοποθετηθεί σε έναν απλό φάκελο ανάρτησης. Ο συνήθης χρόνος εφαρμογής του νάρθηκα είναι 6 εβδομάδες. Εν συνεχεία, θα ξεκινήσετε άμεσα φυσιοθεραπεία και ασκήσεις κατ'οίκον. Καθ' όλη την διάρκεια τις αποκατάστασης θα βρισκόμαστε πάντα σε ανοικτή επικοινωνία τόσο μαζί σας όσο και με τον φυσικοθεραπευτή σας.

## Μπάνιο

Η περιοχή των τομών πρέπει να παραμείνει καθαρή και στεγνή για τις πρώτες 7 ημέρες μετά το χειρουργείο. Μετέπειτα με χρήση αδιάβροχων επιθεμάτων μπορείτε να κάνετε μπάνιο.

## Ύπνος

Θα πρέπει να φοράτε τον νάρθηκα κατά την διάρκεια της νύκτας. Απαγορεύεται να κοιμηθείτε πάνω στην χειρουργημένη πλευρά για 6 εβδομάδες. Προσπαθήστε να κοιμηθείτε ανάσκελα με ένα μαξιλάρι για υποστήριξη κάτω από τον χειρουργηθέντα ώμο.

## **Επανεξέταση**

Θα επανεξεταστείτε σε 7 και 15 ημέρες για τον έλεγχο του τραύματος και ξανά σε 3 και 6 εβδομάδες. Μετέπειτα, θα γίνει επανεκτίμηση στους 3 και 6 μήνες από το χειρουργείο. Φυσικά θα βρισκόμαστε σε συνεχή επικοινωνία τόσο μαζί σας όσο και με τον φυσικοθεραπευτή σας ώστε να ενημερωνόμαστε για την πρόοδο της αποκατάστασής σας και τυχόν προβληματισμούς.

## **Οδήγηση, Δουλειά & Άθληση**

Δεν θα μπορείτε να οδηγήσετε για τουλάχιστον 8 εβδομάδες.

Η επιστροφή στην δουλειά σας θα εξαρτηθεί από πρόοδο της αποκατάστασής σας και τέλος το είδος του επαγγέλματος.

Η επάνοδος στις αθλητικές σας δραστηριότητες θα γίνει σταδιακά σε διάστημα 6 μηνών μετά το χειρουργείο.

Σε συνεργασία πάντα με τον θεράποντα φυσικοθεραπευτή σας θα αποφασίσουμε μαζί πότε θα είστε έτοιμοι να επιστρέψετε στην οδήγηση, την καθημερινή σας εργασία και την άθληση.

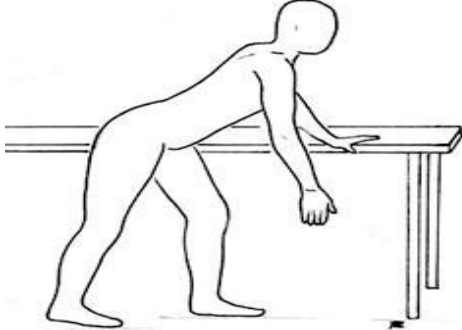
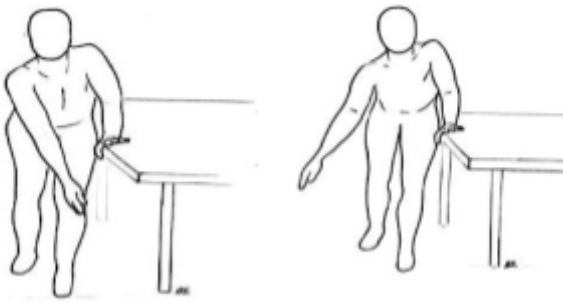
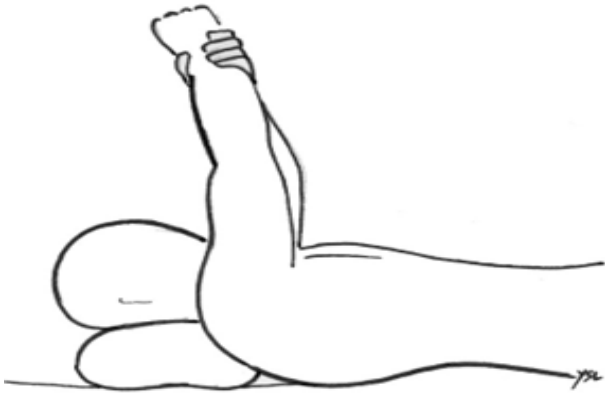
## **Ασκήσεις**

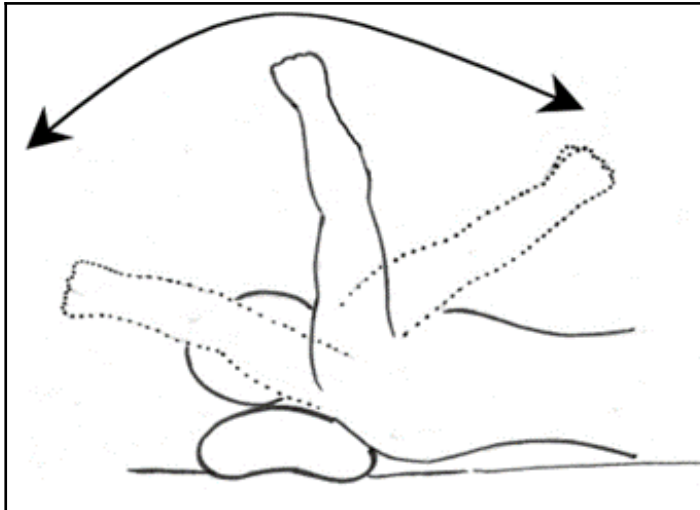
Πριν πάρετε εξιτήριο θα σας δοθούν οδηγίες για το πως να εκτελείτε καθημερινά τις παρακάτω ασκήσεις, για όσο καιρό φοράτε τον νάρθηκα.

1. Μετακινείτε τον αυχένα σας προς όλες τις κατευθύνσεις.
2. Με το χέρι σας μέσα στο νάρθηκα, κάντε κάμψη και έκταση στον καρπό σας. Μείνετε σταθεροί για 5-10 δευτερόλεπτα.
3. Με το χέρι σας μέσα στο νάρθηκα, κάντε στροφικές κινήσεις με την παλάμη να κοιτάει πρώτα προς τα επάνω και μετά προς τα κάτω. Μείνετε σταθεροί για 5-10 δευτερόλεπτα.
4. Με το χέρι σας έξω από το νάρθηκα, κάντε κάμψη και έκταση του αγκώνα σας.

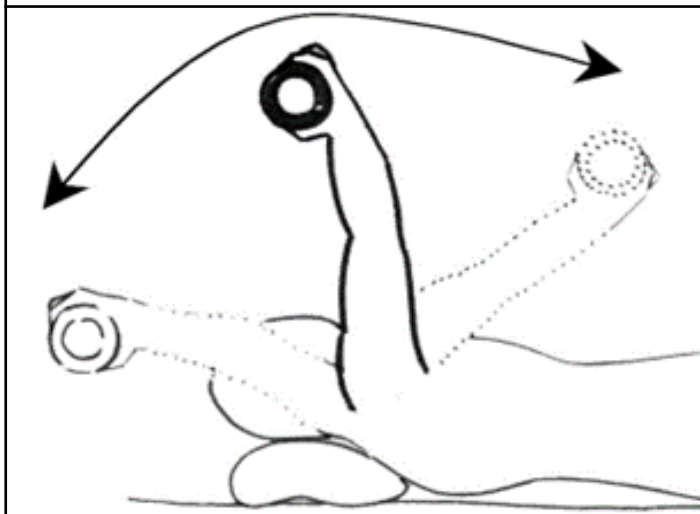
Οι ασκήσεις αυτές θα πρέπει να θα γίνονται σε σετ των 5-10 επαναλήψεων για 4 φορές την ημέρα. Ο λόγος είναι η αποφυγή δυσκαμψίας στον αυχένα, τον καρπό και τον αγκώνα όσο φοράτε τον νάρθηκα.

Μετά την αφαίρεση του νάρθηκα θα πρέπει να εκτελείτε καθημερινά τις παρακάτω ασκήσεις τόσο μόνοι σας όσο και μαζί με τον θεράποντα φυσικοθεραπευτή.

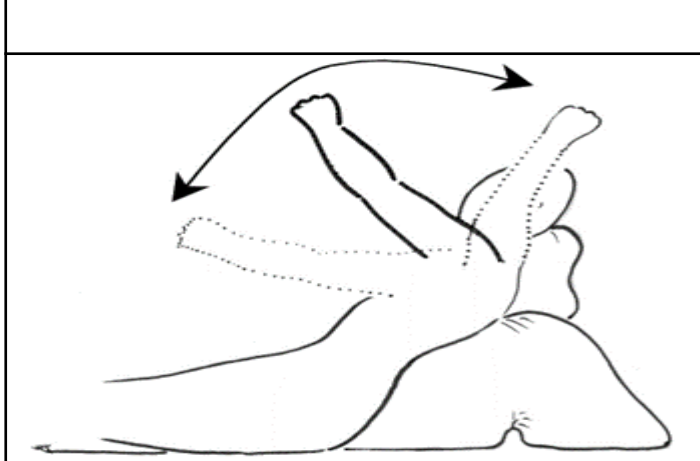
	<p>α) Σκύψτε καλά προς τα εμπρός χρησιμοποιώντας ένα τραπέζι ή πάγκο για στήριξη.</p> <p>β) Αφήστε το χέρι σας να κρέμεται όσο πιο χαλαρά γίνεται. Περιστρέψτε το χέρι σας σε έναν μικρό κύκλο, δεξιόστροφα και μετά αριστερόστροφα.</p> <p>Επαναλάβετε 10 φορές προς κάθε κατεύθυνση.</p>
	<p>α) Σκύψτε καλά προς τα εμπρός χρησιμοποιώντας ένα τραπέζι ή πάγκο για στήριξη.</p> <p>β) Αφήστε το χέρι σας να κρέμεται όσο πιο χαλαρά γίνεται. Περιστρέψτε το χέρι σας σε έναν μικρό κύκλο, δεξιόστροφα και μετά αριστερόστροφα.</p> <p>Επαναλάβετε 10 φορές προς κάθε κατεύθυνση.</p>
	<p>α) Ξαπλώνετε σε ύπτια θέση με ένα μαξιλάρι να στηρίζει το κεφάλι σας.</p> <p>β) Σηκώνετε το χειρουργημένο χέρι σας έως τις 90 μοίρες κατακόρυφα, υποβοηθώντας με το υγιές χέρι εάν είναι απαραίτητο. Ο αγκώνας πρέπει συνεχώς να είναι τεντωμένος.</p> <p>γ) Κρατήστε σταθερά το χέρι σας σε αυτή την όρθια θέση με τη δική του δύναμη για όσο περισσότερο χρονικό διάστημα μπορείτε</p>



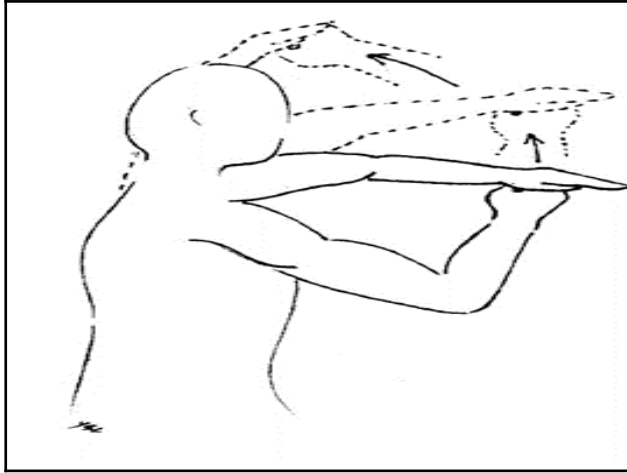
α) Διατηρώντας τον αγκώνα σας συνεχώς τεντωμένο, προσπαθήστε να μετακινήσετε ολόκληρο το χέρι σας αρχικά προς τα εμπρός και στην συνέχεια προς τα πίσω  
β) Η άσκηση αυτή πρέπει να είναι ομαλή και συνεχή για 5 λεπτά ή μέχρι να νιώσετε κόπωση.



α) Καθώς αποκτάτε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στον έλεγχο της κίνησης του ώμου σας, μπορείτε να κρατήσετε ένα μικρό βάρος στο χέρι σας.  
β) Μετακινείτε το χέρι σας από τον μηρό σας έως πάνω από το κεφάλι σας, αγγίζοντας το κρεβάτι και επιστρέψτε πάλι στο αρχικό σημείο.  
γ) Η άσκηση αυτή πρέπει να είναι ομαλή και συνεχή για 5 λεπτά ή μέχρι να νιώσετε κόπωση.



α) Όταν πλέον ελέγχετε με άνεση την κίνηση του ώμου σας, μπορείτε να εκτελέσετε την ίδια άσκηση πρώτα σε καθιστή θέση και στην συνέχεια σε όρθια στάση.  
β) Η άσκηση αυτή πρέπει να είναι ομαλή και συνεχή για 5 λεπτά ή μέχρι να νιώσετε κόπωση.



- α) Κάντε μια γροθιά με το χέρι της χειρουργημένης πλευράς.  
β) Χρησιμοποιείτε το υγιές χέρι σας, όπως φαίνεται στην εικόνα ώστε να παρέχει αντίσταση στο άλλο σας χέρι.  
γ) Κατά την διάρκεια της άσκησης θα παρατηρήσετε ότι μπορείτε να σηκώσετε πλήρως το χέρι σας (πάνω από το κεφάλι σας).